

あなたとJAのあいだに Heartful Communications

ひがしみの

JAひがしみの
公式Instagram!JAひがしみの
公式LINE!JAひがしみの
HPはコチラ!

発行

東美濃農業協同組合
(JAひがしみの)

〒509-9132

岐阜県中津川市茄子川1646-19

TEL 0573-78-0124 FAX 0573-68-7724

(E-mail) koho@ja-higashimino.gjadc.jp

耕そう、大地と地域の未来。

JAグループ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALSJAひがしみの
広報紙

2026年

10月号

Vol.343

毎月1日発行・新聞折込でお届け

ゆめノート
夢農人
Yume Note大産地の
シーズン合間の需要を満たす
地元産の新鮮なブロッコリー

成瀬 茂さん(79)「恵那市明智町」

10月下旬からの本格的な出荷シー

ズンを控え、畑で順調に育つブロッ
コリー。JAを通して地元のスーパ
ーや卸会社などに販売する予定です。

「8月中旬、スイートコーンの出

荷を終えた直後に、ブロッコリーの
苗の管理が始まり、植え付けが終わ
るまでは少し大変だったよ」と振り
返る成瀬さん。約1,000本を栽
培しています。恵南地域では、スイートコーンの
宅配便「ふるさとパックス」に取り組
む農家の多くがブロッコリー栽培

にも取り組んでいます。

管内でJA出荷に向けたブロッコ
リー栽培がはじまったのは約15年前。
量販店では季節によって扱う産地が
切り替わりますが、その合間の需要
を見込んだこと、また、特に恵南地域
ではスイートコーン農家の後作とし
て普及していきました。コーン栽培
後に畑の土壌診断を行い、残った肥
料分を活用して栽培できることがわ
かりました。これまで、耐暑性や耐
病性のある品種への転換など試行錯
誤をしながら栽培を続けてきました。成瀬さんは「マヨネーズとあじめコ
シヨウ(唐辛子)、しょうゆを混ぜた
のをつけて食べるのが好きだな」と
笑顔。成瀬さんは、年間を通して狩猟と
有害鳥獣の駆除にも携わっています。
来年には傘寿を迎えますが、ブロッ
コリーが、山を歩き回る体力と健康
の素になっているのかもしれない。

ブロッコリーが元気のもと!?

今年4月には国が「全国的に消
費量が多く、国民の食生活に欠か
せない重要な野菜」として指定野
菜に追加しており、近隣でも長野
県や愛知県などの大産地があり
ます。管内産が出回るのは10月下旬か
ら11月初旬までの短い期間ですが、
新鮮な地元産ブロッコリーを見か
けたら、ぜひ味わってみてください。ブロッコリーの小さな苗
(9月中旬)

10月下旬に予定している出荷目揃え会(昨年のような)

2026年10月限定
JA直売所で
JAカードのご利用で
10%割引!

対象のJA直売所はJAカード5%割引を実施している店舗です。
(対象期間)
2026年10月1日(木)~10月31日(土)

※本特典は、対象のJA直売所でJAカードのご利用をいただく、通常ご請求時5%割引となるものが、
期間限定で10%割引となるものです。
※一部対象外の店舗・施設や商品・サービスがございます。Aコープは対象外です。

JAカードの入会はこちらから!

JAバンク口座をお持ちの方は
WEBから
https://www.ad.jacard.cr.mufg.jp/ist/

JAバンク口座をお持ちでない方は
アプリから
https://www.jabank.jp/ja/appplus/

お近くのJA店舗で直接
お申し込みいただけます。

店舗で
JA

※アプリでのお申し込みは一部お取扱いをしていないJAがございます。※JAカードのご入会には別途審査がございます。

生活習慣病健診を
受診しましょう

健診実施者: JA岐阜厚生連 公立東濃中部医療センター

【恵那・恵南地域開催】
JAの恵那北部、恵那西、恵那、岩村、山岡、明智、
上村の各支店と恵那、恵南の各アグリセンターで
お申込みいただけます。

健診項目と料金について
詳しくはこちらでも
ご覧いただけます

下記日程で生活習慣病健診を実施します。どなたでも
受診できます。ご利用ください。

① 所定の店舗でお申し込みください。お申し込み時に、
必要に応じて検査容器をお渡しします。

② 料金は健診当日に病院担当者へお支払いください。

③ 問診票は健診当日にお渡しします。

健診当日受付時間
8:30~11:00

お申し込み必切
10/2(金)

日付	場所
11/10(火)	JA恵南アグリセンター
11/24(火)	JA恵那支店

10月の
Informations

●10月11日(日) 16:00~
12日(月) スポーツの日~12:00
人と、野と、つながるマルシェ
阿木ご縁市
会場: 中之島公園ふれあいの里
Aコープ阿木店も出店!

●10月15日(木) 9:00~12:00
恵那支店 青空マーケット
産直野菜、五平餅、シャインマスカット大福、
ハンドメイド小物、フードドライブ、焼きサバ寿司

●10月18日(日) 13:00~
錦鯉セリ市
会場: JA恵那アグリセンター
(恵那市長島町永田579)
主催: 恵那養魚組合

●11月8日(日)
第22回ひがしみの農業祭
*詳しくは4ページ



JA職員が「かしもトマト」を販売し地元特産品をPR

9月12日・13日に中津川市坂下の桃の湖自然公園で開催された「桃の湖そばの花まつり」にJA坂下支店が出店。あいにくの雨天でしたが、JA加子母選果場の「かしもトマト」160袋の販売を行い、特産品をPRしました。

2 収穫をゼロに
桃の湖そばの花まつりで
坂下支店が
「かしもトマト」を販売



JATマト選果場で職員に説明を受ける恵那農高生

岐阜県立恵那農業高等学校の食の農学科群1年生69名は9月中旬、JAひがしみの中津川トマト選果場を見学しました。授業の一環で、地域農業や農産物の流通・加工プロセスを実践的に学ぶものです。

4 質の高い教育をみんなに
地域農業と流通学ぶ
恵那農高生が
トマト選果場を見学

JAひがしみの
2026年10月
ふれっしゅ
ニュース
SDGs
JAひがしみの管内の
JA・農業関連の
話題をお届け！



出荷最盛期を前に目揃えを行う栗生産者

東美濃栗振興協議会の超特選栗部会は8月29日、JA本店で出荷目揃え会を開き、関係者73名が集まりました。同部会が出荷する「超特選栗」は、全量が地元菓子店との契約出荷です。熊崎隆治部会長は「物価高騰や異常気象など厳しい環境だが、今年も最高水準の栗として評価いただいている。より良い栗をつくっていいこう」と呼びかけました。



1 貧困をなくそう
高品質な栗の出荷へ
超特選栗で目揃え会

東美濃栗振興協議会の超特選栗部会は8月29日、JA本店で出荷目揃え会を開き、関係者73名が集まりました。

岡山県の農林水産総合センターなどから8名が9月14日、中津川市加子母を訪れました。トマトの新品種への切り替えとブランド化について視察する目的です。



JATマト選果場を視察する岡山県職員の皆さん

2 収穫をゼロに
岡山県から加子母へ
品種の切替とブランド化視察



わきあいあいと講座を楽しむ参加者



JAひがしみのあいあい会員の講座「男の短期大学」では、年間5回、参加者の希望に沿いながら活動を企画し楽しんでいます。今回は防災料理の調理体験をし、今後は「万能タレ作りと焼肉丼」「日帰りツアー（行き先はみんなで決めます）」などを予定しています。

4 質の高い教育をみんなに
あいあい会会員はどなたでも
「男の短期大学」
わきあいあい

東美濃夏秋なす生産協議会とJAひがしみの9月1日、本店で中間目揃え会を開き、シーズン中盤に改めて出荷規格を確認しました。同協議会の志岐聖悟副会長は「より精度を上げて高品質ななすを出荷し、『ひがしみの』ブランド力を高めよう」と呼びかけました。



11月上旬までに岐阜、京都市場へ85トンを出荷する計画

1 貧困をなくそう
東美濃夏秋なす
シーズン後半も順調に



マジックショーを楽しむ参加者

JAひがしみの恵南地域のあいあい会（女性部）は8月21日、あいあい会員のつどいを開催しました。会員同士が友人などを誘い、関係者合わせて49名が参加しました。部員同士が交流し、仲間づくりをする目的です。

4 質の高い教育をみんなに
仲間と共に繋げる・伝える・続ける
JA恵南女性部が
交流会を開催

JAひがしみの8月19日、中津川市内で東美濃担い手協議会を開催しました。認定農業者や農業法人、行政、JA関係者54名が出席しました。



東美濃担い手協議会の様子

2 収穫をゼロに
米穀情勢・将来ビジョンで意見交換
担い手協議会を開催



年間予約で安心・お値打ちに購入しませんか？

「ひとなる」米（支店受付・オンラインショップ）



玄米

稲の実からもみ殻だけを取り除いた状態のもの

コシヒカリ

[15kg] 6,500円(税込)

[30kg] 12,500円(税込)

味がピカイチ！

新 ゆうだい21

[15kg] 6,800円(税込)

[30kg] 13,000円(税込)

ひとめぼれ

[15kg] 6,000円(税込)

[30kg] 11,500円(税込)

おいしくみずみずしい

新 にじのきらめき

[15kg] 6,000円(税込)

[30kg] 11,500円(税込)

送 料

東海・北陸・信越の地域は

15kgあたり 950円

30kgあたり 1,100円

その他の地域は

オンラインショップをご覧ください

お 渡 し 方 法

【お渡し期間】

令和8年11月～令和9年8月

【お渡し日時】

宅配・引取ともに

翌月第2土曜日

1月と5月は第3土曜日

※WEB注文の場合は異なります。

引 取 場 所

- ・中津川カントリーエレベーター
- ・恵那カントリーエレベーター
- ・恵那北カントリーエレベーター
- ・中津川グリーンセンター
- ・えなグリーンセンター
- ・恵南グリーンセンター

東美濃地域（中津川市・恵那市）は、木曾三川である木曾川が東西に貫流し、恵那山などの山々に囲まれています。山々からは清らかな水が溢れ、また中山間地特有の昼夜の温度差が大きい気候により育つお米は、日本穀物検定協会の食味ランキングにおいても令和3～6年産の4年連続で**最高ランクの「特A」**と認められました。

JA直送とびきりの新米販売を開始しました。
コシヒカリで4年連続「特A」を取得したのは「魚沼」と「美濃」だけ（令和3～6年産）



お届けは
11月から

初回のお渡しは
令和8年
11月以降
となります。

お申込み受付中
年間予約で安心！

お申込みは
JAの支店・営業所窓口へ

グリーンセンターでの時価の販売は下記を参照ください。

各支店・営業所窓口にお申込書をご用意しております。

ご記入いただきご提出ください。

組合員カードご提示の方は支店受付の場合のみ3%引きとなります。

価格の変更について（値上げ・値下げ）

価格は随時変更となります。オンラインの定期購入を含め、年間でお申し込みいただいているお客様についても、価格変更の影響を受けます。変更がある場合は電子メールで事前にお申込者本人にご案内します。

代金のご精算について

- 支店受付で宅配およびカントリーエレベーター引取をご希望の場合は、商品お渡しの翌月に購買未収金として引落としとなります。初めてご購入いただく方は口座振替依頼書をご提出ください。
- グリーンセンター受取の場合は受取時に店舗でのお支払いとなります。
- 支店へお申し込みの方で、グリーンセンターで受取の方は受取時に組合員カードをご提示ください。

お問い合わせ
窓口

JAひがしみの 本店 営農部（専用回線）

TEL 0573-67-8866

平日（祝日を除く）9:00～15:00

オンラインショップでの
お申し込みはこちら



グリーンセンターでは、いつでもお米をご購入いただけます。



新米 販売情報

JAグリーンセンターで10月中旬以降に販売予定です

天候不順による稲刈りの遅れ等の影響で、入荷が遅れる場合もございますのでお問い合わせください。

販売予定価格（税込・店頭）

豊かな甘みと
しっかりした粘り気、
やわらかくもっちりとした食感が特長。
冷めても美味しい！

コシヒカリ

玄米 30kg

13,800円

甘みがやや強く、
やわらかくふっくらとした炊き上がりで、
口の中で広がる優しい甘さが特長。
味・粘り気・硬さ・香りのバランス良！

ひとめぼれ

玄米 30kg

12,800円

粒ぞろいの良い
美しさで粘り・甘みの調和が魅力。
炊き上がりはふっくらつややかで
冷めてもおいしさが続く。
水を少し控えめにし浸水を長めにするのが
甘みを最大限に引き出すコツ。

ゆうだい21

玄米 30kg

14,800円

大粒でコシヒカリと同等の
甘みや粘り。
噛むほどに甘みが広がり、
もっちり感がしっかりと感じられる。
和・洋・中の様々な料理に合う。

にじのきらめき

玄米 30kg

12,800円

●中津川グリーンセンター
中津川市手賀野340-1

TEL 0573-62-4147

●えなグリーンセンター
恵那市長島町永田579

TEL 0573-20-2636

●恵南グリーンセンター
恵那市山岡町上手向2627

TEL 0573-56-3430

●恵那北グリーンセンター
中津川市福岡927-11

TEL 0573-72-2233

4 ●

彩・菜・栽

2026年
10月



園芸研究家 ● 成松次郎
原 図 ● 成松次郎
イラスト ● 小林裕美子

冬にやっておきたい土作り

最初は軟らかい土も、野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。菜園に野菜が少ない冬の時期に、春に備えて土作りを始めましょう。

【水はけと通気の良い土】

根は水に溶けた酸素を吸って生長するので、水と空気が土粒の間隙を動きやすい土の構造（団粒構造）が大切です（図1）。水はけを良くするには土を深くまで耕し、下層の硬くて水の抜けにくい土層を壊します。

団粒を作るのは、砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせて粗大な有機物（バーク堆肥、家畜ふん堆肥、落ち葉堆肥など）を混入しておきます。

【落ち葉堆肥とは】

落ち葉堆肥は、落ち葉に米ぬかや油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させたもので、肥料分を含んでいます。ケヤキ、クヌギなどの広

葉樹は葉が柔らかく微生物により分解（発酵）されやすいため堆肥に適しています。

【落ち葉堆肥作りの手順】

①落ち葉を20cm程度の厚さに積み重ねます。米ぬかや油かすなど（落ち葉の重さの1〜2%程度）をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固めます。②これを繰り返して1mくらいに積み上げます（図2）。③1カ月に1回程度切り返し、半年から1年程度たつて落ち葉がボロボロに崩れてきたら完成です。コンクリートパネルなどで囲う、壁を利用するなどして堆肥場を作っても良いでしょう。

【寒起こし】

同じ場所野菜を長く栽培していると、上層土には肥料などの養分が蓄積し、下層土は根が入りにくく硬くなってきます。また、上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えています。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

寒起こしは、厳寒期に菜園を表面から20〜30cm荒く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です（図3）。このとき、大きな雑草などは取り除いておきましょう。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。これの繰り返しで土塊が次第に崩れて、通気性・排水性が良く、農作物の根が張りやすくなる土になります。害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

【天地返し】

普段耕す土層は軟らかくても、その下に硬い「耕盤」がある場合があります。特に、長い間トラクターのロータリーで耕やしていると、表層は耕せても、その下にはトラクターの重さで耕盤ができやすくなります。天地返しでこの耕盤を崩すことができます。

天地返しは、表面から30cm程度の土層と、その下60cm程度までの土を入れ替える土壌改良法です（図4）。

これらの作業はきつい仕事なので、冬に行うと良いでしょう。また、連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図1 良い土の組成

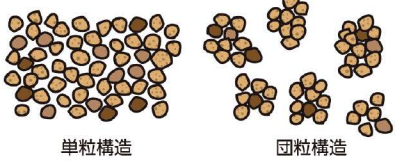


図2 落ち葉堆肥の作り方

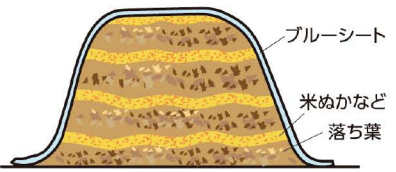


図3 寒起こし

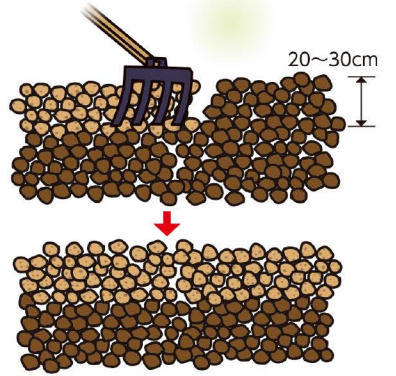
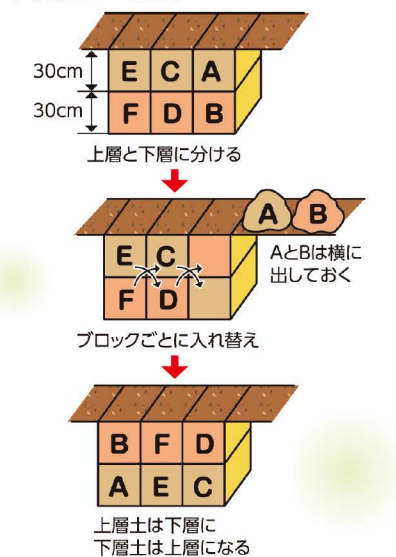


図4 天地返しの方法



みんなのコンテナ菜園

ホウレンソウ

季節ごとに適した品種を選択
被覆資材を使って上手に栽培

原産地の気候に従い、冷涼で乾いた環境を好みます。一方、25度以上の高温や雨による過湿は苦手なため、まき時期に応じた品種選定と管理が大切です。

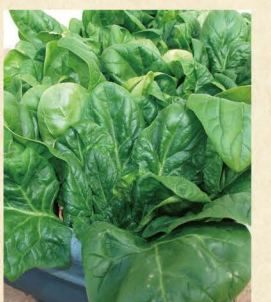
秋・冬まきは最も栽培しやすく、寒さで葉が肉厚・濃緑になり甘さも増し、旬の味わいになります。10月上旬中に種まきして11月下旬以降に収穫ができます。寒締めにする場合は、「ポイント」の通り。早生や中早生で、寒くてもよく育ち、べと病に強い品種を選びます。年明け収穫はべと病に強い品種で防害します。

春まきは日照時間が長く最短で収穫できますが、日長が13時間を超えるととう立ちしやすくなるため、とうが立ちづらい晩抽性で、高温・過湿でも株が黄化しにくい品種を選びます。3月下旬に種まきし5月収穫、または5月に種まきし6月収穫の作型があります。詳細は種の袋の記載事項をしっかりと参照しましょう。不織布のべたがけや軒下などで雨を避け、水やりに注意して立枯病を防ぎます。

1 種まき

ホウレンソウは移植を嫌うので、プランターに直接種をまき。条間15cm、株間5cmで、深さ1〜1.5cmのまき穴に3〜4粒ずつまき（写真1）、土をかけて押さえ、水やりする。

種まき後は、不織布を直接かけ、端をプランターの下へ巻き込むべたがけをする（写真2）。水は不織布の上から



「サンライト」
葉は肉厚で枚数が多く、大きく育つ。春から秋まで長く種まきできる（写真は寒締め）

やる。気温が10度以下になるときは不織布の上に有孔フィルムをかけてトンネルにする。夏まきの場合は支柱をアーチ状に立てその上に遮光ネット（写真3）をかける。

2 間引き1回目

5日ほどで出芽する。本葉2枚までに、はさみで生育の早晩奇形、立ち枯れや虫害のある株を間引き、1カ所2株にする（写真4）。

3 間引き2回目

本葉3〜4枚までに、1カ所1株になるよう間引き（写真5）、条間や株間を軽く耕して根の生長を促す。

4 間引き収穫

本葉7〜8枚・草丈20cmのとき、株間15cmになるよう間引き収穫する（写真6）。残した株がぐらつくなら土寄せする。

5 抜き採り収穫・摘み採り収穫

草丈25cmほどで抜き採り収穫する（写真7）。秋・冬は葉を摘み採りながら長く収穫できる。



秋まきで12月中旬〜2月（厳寒期）の冬採りのトンネル栽培は、収穫サイズになったら1週間ほど日中の外気に慣らした後にフィルムを外し、さらに寒さに1〜2週間当たると、葉が縮み甘さの強い「寒締めホウレンソウ」になる。

※温暖地を基準に記事を作成しています。
写真・文：園芸研究家 淡野一郎 写真©ICHIRO AWANO

JAひがしみの年金友の会主催

信楽カントリー倶楽部

日本女子プロゴルフ認定 **田代コースと杉山コースで1泊2プレー** **1泊2日**



田代コース (イメージ)



杉山コース (イメージ)

年金友の会会員外の方もご参加OK! ゴルフ三昧の2日間をぜひお楽しみください!

旅行期間 令和8年 **12月2日~3日**

● 旅行代金 / 4名1室利用・プレー代込み・4Bの場合

大人お一人様 **49,800円** (税込)

3名1室利用の場合、お一人様 550円増
2名1室利用の場合、お一人様 1,650円増
1名1室はお受けできません。

年金友の会会員外の方は52,800円 (税込) となります。
※基本4Bでのお申し込みとなります。

● 募集人員 / **40名様** (最少催行人員30名)

定員になり次第締め切らせていただきます。

● 申込締切日 / 令和8年10月30日 (金)

● 添乗員 / 同行致しません。添乗員は同行いたしません。
事務局としてJA職員が同行いたします。

OUT/IN等のスタート・組み合わせは当方におまかせください。
申し込み人数によって相部屋をお願いいたしますのでご了承ください。
2日間とも1,320円分の昼食付き。追加差額は個人負担となります。
期間中の飲み物代は全て個人負担となります。

信楽の丘陵地に広がる関西屈指の名門の信楽カントリー倶楽部。
田代コースは2024年7月に世界的デザイナーによる大規模改修が完了し、1グリーン化と芸術的なバンカー配置に生まれ変わりました。ホールごとに戦略と見た目が異なる、個性が光る18ホールです。
杉山コースは信楽高原の大自然を活かした幅広いフェアウェイが特徴。ドライバーを思い切り振り抜ける抜群の開放感と、最高品質のグリーンに熱くなれるコースです。



信楽高原ホテル (イメージ)

田代コース側に隣接したホテル。緑の風と大地を素材に円熟したムードを醸し出しています。カラオケルームや麻雀ルームなどの娯楽施設も完備しています。

客室 (イメージ)

1日目	JA本店 = JA恵那支店 = 最寄IC = (高速経由) = ◎ 信楽カントリー倶楽部 (杉山コース) = 信楽高原ホテル (泊)	食事 昼 夕
	6:00発 6:15発 9:00着 昼食付/セルフ/乗用カート 16:50発 16:55着	
2日目	ホテル ◎ 信楽カントリー倶楽部 (田代コース) = (高速経由) = 最寄IC = JA恵那支店 = JA本店	朝食 昼 夕
	7:00着 昼食付/セルフ/乗用カート 14:45発 17:45着 18:00着	

お申し込み・お問い合わせは、お近くのJAひがしみの支店・営業所までお願いします。

JAひがしみの特別企画

沖縄イベントを楽しむ2泊3日!

沖縄イベント

～島のかおり～

収穫を祝い明日を生きる 神が舞い、民が踊る

沖縄の豊かな自然と長い歴史。沖縄の皆さまの温かなおもてなしを体感じ、ゆっくりとした島時間を感じながらイベントを楽しむ旅

沖縄観光もバッチリ!

2026年11月
首里城正殿復元工事
完成予定!

旅行期間 令和9年 **1月18日~20日**

● 旅行代金 / 大人お一人様 143,000円 (税込)
洋室2名一室利用

● 募集人員 / **40名様** (最少催行人員24名)

● 申込締切日 / 令和8年10月30日 (金)

● 利用予定航空会社 / 全日空

● 添乗員 / 同行し旅程管理業務を行います。

1日目	JAひがしみの本店 = 中部国際空港 = ANA直行便 = 那覇空港	食事 昼 夕
	9:00 12:00発 14:35着/15:05着	
	＝ 道の駅がでな(休憩) ＝ 恩納村 (泊) 夕食はミールクーポンにて	
	17:25	
2日目	ホテル = 沖縄美ら海水族館 = OKINAWAフルーツランド(昼食) =	朝食 昼 夕
	9:00発	
	＝ 国立劇場おきなわ 沖縄イベント	
	＝ 那覇市内 (泊) 夕食は宴会場にて	
	19:00	
3日目	ホテル = 首里城公園 = 泡盛まさひろギャラリー = うまんちゅ市場 =	朝食 昼 夕
	8:50発	
	＝ サザンビーチホテル(昼食) = 那覇空港 = ANA直行便 = 中部国際空港 = JAひがしみの本店	
	14:00着/15:15着 17:20着 20:00着	

■ 旅行企画・実施、お問い合わせ・お申し込み

観光庁長官登録旅行業 第939号

株式会社 農協観光

旅行業公正取引協議会 一般社団法人日本旅行業協会 正会員

岐阜エリアセンター TEL:058-276-5020

所在地:岐阜市宇佐南4-12-2

● 総合旅行業務取扱管理者: 吉田 有孝

営業時間: 月～金 9:00～17:00 休業日: 土曜・日曜・祝日

宿泊予定ホテル

(写真はイメージです)



1泊目 沖縄かりゆしビーチリゾート
オーシャンスパ
恩納村の高台に位置し、森と空と海に
囲まれ大自然を満喫できます!



2泊目 ロワジールホテル那覇
屋内外プールに天然温泉! 那覇市最大
規模のリゾートホテルです。

エッセー
* LAとは...組合員・利用者の皆さまに、JA共済の「ひと・いえ・くるま」の総合保障のご提案を通じて生活設計をサポートする専門スタッフのことで、Life Adviser ライフ・アドバイザーの略です。

こんにちは
エッセー
LA*です!



福岡支店 今井さん

プロフィール

担当: 外務
入組: 令和4年(5年目)
好きな食べ物: この夏は妻が作ってくれた地元産トマトのドライカレーがおいしかったです!
趣味: 職員で月1回ソフトバレーを楽しんでいます。

支店やATMに行かなくても、残高や入出金明細が確認できるなど便利な「JAバンクアプリ」をおすすめしています。さらに、「JAバンクアプリプラス」も登場し、口座をお持ちでない方はこのアプリから口座開設していただくと、通帳レスで口座が開設できます。紛失や盗難のリスクもなく、お振込や各種払込みが可能です。すでに通帳をお持ちの方もこのアプリを使っていただくと、とても便利です。不安に思われる方も、渉外活動にて詳しい登録方法をアドバイスしておりますのでお気軽にお声がけください。

投資信託やNISAに興味があるお客様も、「JAバンクアプリ」で手続きが完結するのでおすすめです。私たちLAへのご相談をお待ちしております。

JAバンク

いいこと、たくさん。

通帳レス口座が便利だぞう。

POINT 1

紛失・盗難のリスクが無い
お出かけ前に通帳を探すこともなく
万が一の時も安心

POINT 2

資源節約でエコ
紙資源などを節約できて
環境にやさしくエコ

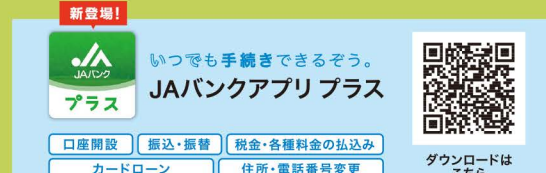
POINT 3

10年間分閲覧可能
入出金明細PDFが
最大10年間分閲覧可能



JAバンクアプリから切り替えできるぞう。

JAバンクアプリ プラスで口座開設すると、最初から通帳レス。



※「投資信託高利会」「通帳レス口座」「口座開設」「カードローン」は、JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。

土日も営業中!
お客様連れも
安心!

ローンのことなら

営業時間 10:00～18:00 水・祝日定休

● ローンセンター中津川店 中津川市新町5-13 TEL 0573-65-3145
● ローンセンター恵那店 恵那市長島町中野1丁目10-1 TEL 0573-26-2999

恵那店では毎週土・日曜日*に
JA共済に関するご相談も受け付けています。

*JA共済相談コーナーの営業日についてはこちらをご確認ください→

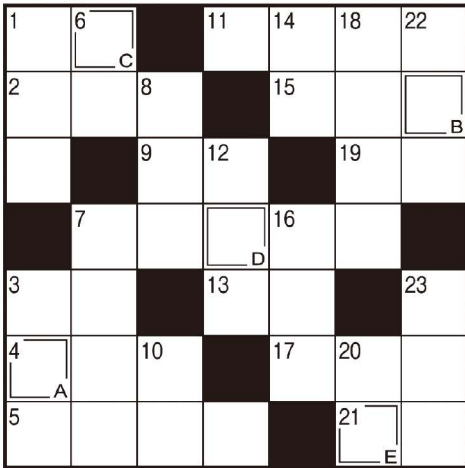




クイズ 頭の体操

出題●ニコリ

問題 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



■ヨコのカギ

- ① —— 食べば鐘が鳴るなり法隆寺 (子規)
- ② ヒトコブだったリフタコブだったリ
- ③ 味噌煮にしてもおいしい魚
- ④ 元のものから分かれ出ること。新たな問題が —— する
- ⑤ 橋につけられた柵
- ⑦ 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- ⑨ —— の上にも三年
- ⑪ 転居、屋移りともいいます
- ⑬ 漢字から作られました
- ⑮ 歯を抜くときにかけるもの
- ⑰ 付けている人は誰なのかが書いてあります
- ⑲ 寺院に入るときくぐることも
- ⑳ 彼はクラスで —— を抜いて足が速い

■タテのカギ

- ① おでんにつける黄色い薬味
- ③ アフリカ大陸北部に広がる —— 砂漠
- ⑥ 仏花によく使われます
- ⑦ 運動会の競技のひとつ
- ⑧ 小豆は昔、赤い —— と呼ばれました
- ⑩ えんぺらがある魚介類
- ⑫ ダーウィンが提唱した —— 論
- ⑭ 夫の配偶者です
- ⑯ 皮がむきやすい黄色い果物
- ⑰ 秋桜ともいわれる花
- ⑲ いざというとき、体を膨らませる魚
- ㉒ 酒などを買う前に、味や香りを確認
- ㉓ 『考える人』で知られる彫刻家



■応募締切日

令和8年10月20日(火)

■賞品

正解者の中から抽選で5名様に「農協全国商品券(1,000円分)」をプレゼント

■9月号の答え

クツワムシ

1	5	8	12	17
イ	ワ	シ	グ	モ
2	6	9	13	15
イ	モ	シ	ヤ	
3	7	10	14	16
ジ	ン	ド	イ	ツ
4	11	18	19	20
ユ	ア	ク	ロ	コ
5	12	13	14	15
ウ	ワ	バ	ミ	フ
6	11	12	13	14
ゴ	イ	シ	ラ	ン
7	10	11	12	13
ヤ	リ	ズ	ム	カン

■クイズ当選者

墨 憲一さん
安江 ふずきさん
加藤 秋子さん
古田 二二吉さん
宮川 敦子さん

応募総数69件

■応募要領

ハガキまたは専用応募フォームに、①クイズの答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今月号の感想 ⑧あなたの農業祭の楽しみ方 ⑨ご意見などをご記入の上、下記までお寄せください。

※読者の皆様からいただいたお便りの個人情報は、当選者へのプレゼント発送等に利用させていただきます。また、お便りの内容を紙面に紹介する際は、地区とイニシャルを掲載させていただきます。

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19 JAひがしみの 組織広報課 〈E-mail〉koho@ja-higashimino.gjadc.jp

応募フォームはこちら！



ひがしみのちゃんの
おはなし日和

9月号の
募集テーマ

好きなご飯のおとも

エピソードを
たくさんご投稿いただきました！
ありがとうございました。

■今年は大葉が大量にとれたので、子どもがシソ巻き味噌を作ってくれました。中身は味噌、くるみ、落花生、ゴマなどですがとても食が進みました。
中津川市川上 Oさん

■玉子かけご飯です。子どもの頃は親がお椀に作ってくれたのを4人で分けていたのが懐かしいです。
中津川市坂下 Hさん



■やっぱり納豆！子どもの時はタレもついておらず、丼に出して醤油で味付けして父が混ぜてくれたものをそれぞれのお茶碗のご飯の上に乗せてもらっていたなあ…と思いつきながら食べています。
恵那市長島町 Sさん



■ヘボご飯は特にうまいですね。体重が増えるのが心配ですがそれでもヘボご飯は最高です!! 7月～10月と一生懸命に世話したヘボは何ものにも代えられない宝です。
恵那市山岡町 Sさん



農家も消費者も
納得できるような関係が
できていくと
良いのですが…。



■これからハウレンソウをまこうと思っています。いつも出来が悪いから、しっかり石灰をまいて温度を考えてみます。
恵那市中野方町 Yさん



■秋になっても虫に刺されます。ひどい時は病院へ行くほどです。虫に好かれぬ方法をどなたか教えてください！
中津川市中津川 Fさん



ハウレンソウをまく
季節ですね。
5ページではコンテナ栽培も
紹介しています。
ぜひ見てね！困ったときは
JAのグリーンセンターで
お尋ねください。



JAと一緒に働きませんか！

◆正職員の募集(既卒)・
臨時職員の募集(フルタイム・パートタイム)

随時、募集しております。JAひがしみのにある様々な仕事であなたの経験を活かしてみませんか？

詳細や不明な点については、総務部 人事課までお気軽にお問い合わせください。

◆正職員の募集(新卒)

JAひがしみのでは、正職員の新卒採用を募集します。

(募集対象は、2027年3月卒業見込みの方あるいは卒業後3年以内の方です。)

JAひがしみの
WEB説明会

●開催日時
※Zoomを利用します。

日程	開催時間
10月9日(金)	10:00～
10月30日(金)	10:00～

●申込方法

下記の連絡先への申込またはマイナビにて希望日にご予約ください。



利用して
みませんか？

くらしの
宅配便

今日の1品



やまじろし
食べ頃
仕込み味噌

くらしの宅配便は、食料品から日用品までが通販で購入できるJAのサービスです。カタログ通販とインターネットでのご注文どちらもできます。カタログはJA各支店窓口で、インターネットは右記QRコードからご覧ください。



青しその香りと、焼き味噌の風味が
食欲をそそります。

焼きおにぎり

作り方

- ① ご飯にちりめんじゃこ、白ごま、刻んだ大葉を混ぜる。
- ② 4等分にして固めのお握りにする。
- ③ フライパンにゴマ油をひき、中火で両面をこんがり焼く。
- ④ 練みそを塗り、両面をさっと焼いて仕上げる。

材料(2人分)

ご飯……………1合分
ちりめんじゃこ…大さじ3
いり白ごま…大さじ1.5
大葉……………5枚
ゴマ油…………小さじ1

練みそ
味噌…大さじ2弱
みりん…小さじ2
砂糖…小さじ1

混ぜておく

Aコープ 福岡店

コストコフェア
毎月開催中!

ぜひご来店ください！

10月22日(木)

利用者の方はぜひご登録ください！
Aコープ福岡店公式LINEはこちら

特売チラシ
配信中！

LINEショップカードの
スタンプ10個たつと
Aコープ商品10%引き

JAひがしみの恵南グリーンセンター
冬季営業時間の変更について

令和8年11月2日(月)～令和9年2月27日(土)

【現行】9:00～17:30 【変更後】9:00～17:00

令和9年度以降も11月1日～2月末日まで
営業時間を短縮させていただきます。



10月16日は国消国産の日

地域の皆さん、農業の応援団になってください！

- JAの催しに参加して、地元の農業や農畜産物を知ろう
- 地元の農畜産物を農産物直売所で購入して、食べよう
- 手軽な野菜栽培（プランター菜園等）を始めてみよう



岐阜県下JAグループは地産地消を推進しています

JAグループは2021年、国連が定める「世界食糧デー」の10月16日を「国消国産の日」として制定。それ以来、「国民が必要として消費する食料はできるだけその国で生産する」という「国消国産」を提唱しています。



「国産」を食べて応援

お客様送料負担なし

送料はJAグループが負担します！

※対象商品に限ります。※規定数に達した場合、予告なく終了する場合があります。

期間
10月1日～
11月末
まで

特設サイトは
こちら



JAタウン JAグループ

JAひがしみの公式 Instagram はじめました！

- スマホにInstagramアプリをインストールしてアカウント作成
- JAひがしみのまたは @ja_higashimino で「検索」または QRコードを読み込む
- JAひがしみのアカウントを「フォロー」する



おせちのご注文はJAひがしみのへ！ 家族で囲む、ふるさとのお正月

ご注文は JAひがしみの各支店・営業所で チラシとお申込書を ご用意しております。

大切な人と囲む
おいしい時間を、JAから。

大切な人と囲む
おいしい時間を、JAから。
親族みんなで
おいしいおせちを囲み、
年末年始をもっと楽しく。
いつもはなかなか
会えない方との時間が、
心に残るひとときになるよう、
JAがお手伝いします。

11/13(金)までの
早期ご注文なら
おせち全商品
5%OFF

気になる商品は、ぜひお早めに。
お届け日：12/30(水)
時間指定不可

ご予約スタート！ 今年は人気の3品と新作3品、選べる全6種類

昨年度の人気商品3種に、こだわりの新商品3種が仲間入りしました。



「ぎをん や満文」迎春おせち
16,200円(税込)
早期予約なら…15,390円(税込)



京都清水五条「ほった」監修おせち
21,384円(税込)
早期予約なら…20,315円(税込)



京都「洙楽庵」減塩おせち
14,580円(税込)
早期予約なら…13,851円(税込)



京都「ひがしやま 司」監修 国産づくしおせち
18,900円(税込)
早期予約なら…17,955円(税込)



稚内中央水産 北海道美味おせち
17,820円(税込)
早期予約なら…16,929円(税込)



東京日本橋「にんべん」和風おせち
13,500円(税込)
早期予約なら…12,825円(税込)

理事会の開催報告はホームページをご覧ください。

令和8年度の理事会開催報告はホームページの「お知らせ」に掲載しております。附議事項とともに、JAひがしみの概況も掲載しておりますのでご覧ください。

※組合員の方が理事会の詳細をお知りになりたい場合は、JAひがしみの各支店へお問い合わせください。



緊急連絡先

- 事故をしてしまったら TEL 0120-25-8931
- 通帳・キャッシュカードを無くしてしまった TEL 0120-21-5522
- 葬儀に関するご相談は TEL 0120-098-382
- プロパンガス・ガス器具のお問い合わせは TEL 0573-68-7744